Approved by the Hon'ble D. P. I. as a Textbook for the use of Teachers in Class II of Primary Schools in all the Divisions of Bengal Presidency (Vide Calcutta Gazette [illegible] 19[illegible]).

আদর্শ স্বাস্থ্যপাঠ

শ্রীজগদানন্দ রায়

Approved by the Hon'ble D. P. I. as a text-book for the use of Teachers in Class II of Primary Schools in all the Divisions of Bengal Presidency (Vide Calcutta Gazette, 3rd October, 1923.)

আদর্শ স্বাস্থ্যপাঠ

(প্রাথমিক বিদ্যালয়ের দ্বিতীয় শ্রেণীতে পাঠদান-কালে শিক্ষকগণের ব্যবহারার্থ)

বোলপুর বিশ্বভারতীর আশ্রমসচিব

ও

"প্রাকৃতিকী" "বৈজ্ঞানিকী" "গ্রহনক্ষত্র" "গাছপালা" "পোকামাকড়"-প্রভৃতি গ্রন্থপ্রণেতা

শ্রীজগদানন্দ রায়

প্রণীত।

দ্বিতীয় সংস্করণ

প্রকাশক

শ্রীআশুতোষ ধর,

আশুতোষ লাইব্রেরী

৩৯।১, কলেজষ্ট্রীট, কলিকাতা।

পাটুয়াটুলী—ঢাকা   অন্দরকিল্লা—চট্টগ্রাম।

১৩৩০

মূল্য ।৶১০ সাড়ে তিন আনা মাত্র।

"বালকদিগের প্রাথমিক বিদ্যালয়সমূহের জন্য স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান সম্বন্ধীয় পাঠ্যবিষয়ের সংক্ষিপ্ত বিবরণ।

দ্বিতীয় শ্রেণী।

বালকেরা যে সকল জিনিস স্বচক্ষে প্রত্যক্ষ করে, ছবির সাহায্যে এবং সম্ভব হইলে আদর্শ ও সরল পরীক্ষা দেখাইয়া সে সকল বিষয় লইয়া কথোপকথন করিয়া শিক্ষা দিতে হইবে।

১। শারীরিক পরিচ্ছন্নতা।

২। কাপড়চোপড়, হাত, চুল প্রভৃতির পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা।

৩। দাঁতের যত্ন। ৪। স্নান।

৫। বসা, দাঁড়ান প্রভৃতির সময় উপযুক্ত অঙ্গ সংস্থান।

৬। মলমূত্র ত্যাগ ও আহার সম্পর্কে পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা।

৭। দূষিত জল ব্যবহার না করিবার কারণ।

৮। বিদ্যালয়েই হউক বা বাড়ীতেই হউক মাছি ও মশার প্রতি বালকদের মনোযোগ আকর্ষণ করা যাইতে পারে।

৯। থুথু ফেলার ন্যায় মন্দ অভ্যাসগুলির সম্বন্ধে বালকদিগকে সাবধান করিয়া দেওয়া যাইতে পারে।"

[বাঙ্গালা গবর্ণমেণ্টের ১৯২০ সালের ১৬ নবেম্বর তারিখের ১৬৬৫ নং (শিক্ষা) বিজ্ঞাপন হইতে উদ্ধৃত।]

সূচী।

আদর্শ স্বাস্থ্যপাঠ।

প্রথম পাঠ।

সূচনা।

[শিক্ষকমহাশয়কে মনে রাখিতে হইবে, দ্বিতীয় শ্রেণীতে স্বাস্থ্যসম্বন্ধে সকল শিক্ষাই মৌখিক হইবে, এবং উহা কথোপকথনের ভাবে দিতে হইবে। তিনি কোনও বৈজ্ঞানিক বা পারিভাষিক শব্দ ব্যবহার করিবেন না, তাহাতে ছাত্রদিগের পক্ষে পাঠের মর্ম্ম গ্রহণ করা অসাধ্য হইবে, যথার্থ শিক্ষাও কিছু হইবে না। এই পাঠ দিবার সময় শিক্ষকমহাশয় যতদূর সম্ভব কথোপকথনের ভাষা ব্যবহার করিবেন।

প্রথমে ছাত্রগণের পরিচিত একটি চিররোগী এবং একটি সুস্থ ও সবল লোকের দৃষ্টান্ত লইয়া পাঠ দিতে আরম্ভ করিবেন। মনে করা যা'ক, চিররোগীটির নাম যেন হারাণ; আর সুস্থ লোকটির নাম যেন গদাধর। তাহা হইলে নিম্নলিখিত ভাবে পাঠ আরম্ভ করা যাইতে পারে।]

তোমরা ওপাড়ার হারাণকে জান ত? সে লোকটী দেখিতে কেমন? বড় রোগা, নয় কি? মাসের মধ্যে কুড়িদিনই সে বিছানায় পড়িয়া থাকে, আজ তার জ্বর, কাল কাস, পরদিন পেটের অসুখ—এই রকম এক এক দিন এক একটা ব্যারাম লাগিয়াই আছে। আর

এ পাড়ার গদাধর বা গদাইকেও অবশ্য তোমরা চেন; সে কেমন বলিষ্ঠ! তাকে কখনও কেহ রোগে ভুগিতে দেখে নাই। সে হারাণকে দুই হাতে তুলিয়া ছুড়িয়া ফেলিতে পারে।

এমন কেন হয় জান কি? ঐ যে হারাণ লোকটি, ও ছেলেবেলা হইতে সকল বিষয়ে অনাচার ও শরীরের অযত্ন করিয়া আসিয়াছে। ও যেমন নোংড়া, তেমন অলস, তেমন লোভী ছিল। কেহ উহাকে কোনও দিন কোনও নিয়ম পালিয়া চলিতে দেখে নাই। তাই না ওর এখন এমন দশা হইয়াছে! আর গদাই,—সে ছেলেবেলা হইতে বেশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকে, শরীরের কোনও অযত্ন করে না, সময়ে স্নান করে, সময় মত খায়, লোভে পড়িয়া কতকগুলি খাবার খায় না, যাহা খায় বেশ চিবাইয়া খায়, দাঁতের যত্ন করে, রোজ পরিশ্রম করে, যখন তখন যেখানে সেখানে পড়িয়া থাকে না। তাই ত সে এত সুস্থ ও বলিষ্ঠ হইয়াছে।

একটি চিররোগী লোক।

দুই জনের মধ্যে প্রভেদ দেখ। হারাণদের বাড়ীর অবস্থা গদাইদের অবস্থার চেয়ে ভাল ছিল; ওদের দু'পয়সা সংস্থান ছিল, এখন রোগে রোগে খাটিতে না পারিয়া গরীব হইয়া পড়িয়াছে। এখন অন্নবস্ত্রই ভাল জোটে না। আর গদাই খুব গরীবের ছেলে ছিল; এককালে ওদের দুবেলা ভাতই কষ্টে জুটিত, এখন সে সুস্থ সবল বলিয়া দু'পয়সা রোজগার করিতেছে এবং বাড়ীর অবস্থাটি বেশ ভাল করিয়া তুলিয়াছে।

তাহা হইলে তোমরা দেখ, রোগীর চেয়ে সুস্থ লোক কত বিষয়ে সুখী। তার শরীরে বল বেশি, মনে স্ফূর্ত্তি বেশি, সে বেশি রোজগার করিতে পারে, বেশি আরাম পায়, দু'জনকে অসময়ে সাহায্য করিতেও পারে, সে বেশি দিন বাঁচে, এবং বাঁচিয়া থাকিতে মরার মত হইয়া দিন কাটায় না।

কাজেই কিসে রোগের হাত এড়ান যায়, মনের স্ফূর্ত্তি রক্ষা করা যায়, অর্থ উপার্জ্জন ও ভোগ করা যায়, পরমায়ু বাড়ে তাহা জানা ভাল নয় কি ?

তোমরা সকলেই বলিতেছ "ভাল"। কিন্তু কিসে সুস্থ থাকা যায় তাহা জানিলেই ত হইবে না; সে জ্ঞানটা কাজে লাগাইতে হইবে। তোমাদিগকে আমি মাঝে মাঝে স্বাস্থ্য-সম্বন্ধে এই রকম গল্পের ছলে অনেক

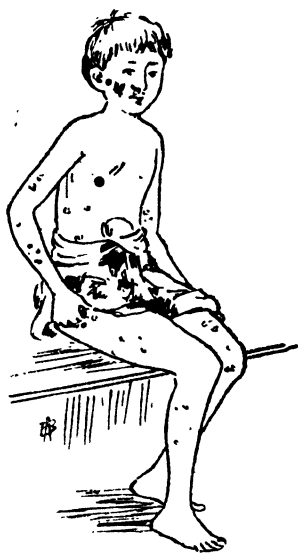
কাজের কথা বলিব। আমি যাহা যাহা বলিব, তোমরা তাহা শুনিয়া সে সকল কথা মনে গাঁথিয়া রাখিবে ; এবং বাড়ীতে তাহা আচরণ করিবে। বুঝিলে ত ? এই যে শিক্ষা এ তোমাদের অন্য পড়ার মত নয় ; এটা ত পড়া নয়, এটা কাজের কথা। আমি বলিব তোমরা এমন ভাবে চলাফেরা করিবে, এমন করিয়া বসিবে, এমন করিয়া দাঁড়াইবে, এমন জিনিষ খাইবে, এমন করিয়া শরীরটা পরিচ্ছন্ন রাখিবে। তোমরা তাহা মনোযোগ দিয়া শুনিবে, এবং ঠিক সেইভাবে কাজ করিবে। যদি তাহা কর, তবে আর তোমরা হারাণের মত চির-রোগী হইয়া জীবন থাকিতে মরণের কষ্টে ভুগিবে না। তোমরা সুস্থ হইবে, সবল হইবে, মনে স্ফূর্ত্তি পাইবে, কাজে পটু হইবে, অভাবে ভুগিবে না। এই ত সুখ। এই রকম সুখের শিক্ষা তোমাদিগকে দিব। তোমরা মনোযোগ দিয়া শুনিবে না কি ? আজ তবে এই পর্য্যন্ত।

একটি সবল ও সুস্থ লোক।

দ্বিতীয় পাঠ।

শারীরিক পরিচ্ছন্নতা।

[শ্রেণীর মধ্যে যে বালকটি সর্ব্বাপেক্ষা অধিক অপরিচ্ছন্ন, শিক্ষক-মহাশয় তাহাকে উপলক্ষ্য করিয়া নিম্নলিখিত-ভাবে এই পাঠের বিষয় অবতারণা করিবেন। অপরিচ্ছন্ন বালকটির নাম যেন ভূতনাথ।]

তোমরা এই ভূতোকে রোজই দেখিতেছ, ও কোনও দিন একখানি ফরসা ধূতি, বা ফরসা জামা পরে না; ওর হাতে কালী, মুখে কালী, কাপড়ে ও জামায় কালী লাগিয়াই থাকে। ওর দাঁতগুলি দেখ, উহাতে কত ময়লা জমিয়া রহিয়াছে। আরও দেখ উহার গায়ে কত খোস পাঁচড়া।* অপরিচ্ছন্ন থাকার ফলেই ত এই সকল কুৎসিত রোগ হয়। অপরিচ্ছন্নতায় কেবল চর্ম্মরোগ হয় না; অনেক ব্যাধিই হইতে পারে। তোমরা পাঠশালায় আর যাহা যতদূরই শেখ না কেন,

একটি অপরিচ্ছন্ন বালক।

---

* ভূতোর মত অপরিচ্ছন্ন দুই একটি বালক সকল পাঠশালাতেই থাকা সম্ভব। যদি কোনও শিক্ষকের সৌভাগ্যক্রমে এক বালকে সর্ব্বপ্রকার অপরিচ্ছন্নতার উদাহরণ না থাকে, তাহা হইলে এক একটি দোষের জন্য এক এক বালককে নির্দ্দেশ করিতে হইবে। প্রত্যেকটি দোষই যে স্বাস্থ্যহানিকর তাহা উল্লেখ করিতে ভুলিবেন না।

সর্ব্বদা পরিচ্ছন্ন থাকার শিক্ষাটুকু যদি লাভ করিয়া যাও তাহাও একটা কম উপকার মনে করিও না। বিদ্যার ফল আচরণে। সভ্য লোকে এক প্রকার আচরণ করে; অসভ্য বর্ব্বরেরা অন্য প্রকার আচরণ করে। হাত পা কাপড়-চোপড় দেখিয়াই কে শিক্ষিত ও সভ্য এবং কে অশিক্ষিত ও অসভ্য তাহা টের পাওয়া যায়।

তোমরা ভাবিও না আমি তোমাদিগকে সর্ব্বদা "বাবু" হইয়া চলিবার উপদেশ দিতেছি। বাবুগিরি ও পরিচ্ছন্নতা এক নহে। বাবুগিরি অনেক সময়েই দোষ; পরিচ্ছন্নতা সর্ব্বদাই গুণ। বাবুলোকে ভাল ভাল দামী কাপড়-চোপড় পরে, ভাল ভাল দামী জুতা পায়ে দেয়, গন্ধতৈল, এসেন্স ইত্যাদি মাখে; গাড়ী ঘোড়ায় চড়ে; গান, বাজনা, নাটক ইত্যাদিতে মত্ত থাকে। অথচ সব সময়ে যে তারা পরিচ্ছন্ন থাকে তাহা নাও হইতে পারে। অনেকে বাবুগিরি করিয়া পৈতৃক বিষয় নষ্ট করে। পরিচ্ছন্ন লোকে নিজের অবস্থার অনুযায়ী যে সকল কাপড়-চোপড় জুতা জামা ইত্যাদি ব্যবহার করে তাহা নিজের চেষ্টায় পরিষ্কৃত রাখে; তাহার গায়ে ময়লা থাকে না, কাপড়ে ধূলা কাদা কালী থাকে না, এমন কি জুতাতেও ময়লা জমিতে পারে না। সে সুস্থাবস্থায় প্রত্যহ স্নান করে, স্নানের সময় গা ভাল করিয়া গামছা

দিয়া রগড়াইয়া ফেলে; সে পরিষ্কৃত স্থানে বসিয়া পরিষ্কৃত পাত্রে ভোজন করে; ক্রীড়া ও ব্যায়াম ইত্যাদির পর হাত পা উত্তমরূপে ধুইয়া পরিচ্ছন্ন স্থানে পরিষ্কৃত আসনে বা মাদুরে বসিয়া লেখাপড়া করে। সে ঘরে উঠানে বা বাড়ীর চতুষ্পার্শ্বে কোথাও ময়লা জমিতে দেয় না। এসেন্স আতর ব্যবহার করিবার পয়সা সকলের জুটে না; কিন্তু শরীরে যাহাতে ময়লা না জমে, ঘামের গন্ধে শরীর ও কাপড়-চোপড়গুলি দুর্গন্ধময় না হয়, বাড়ী ঘর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকে এরূপ ব্যবস্থা করিবার সামর্থ্য সকলেরই আছে। শরীর পরিষ্কার না করিয়া কতকগুলি এসেন্স আতর মাখিলে কি হইবে?

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা যে খুব একটা বড় শিক্ষা, উহার মত উপকারী শিক্ষা যে অল্পই আছে তাহা তোমরা কখনও ভুলিও না।

কোন্ কোন্ বিষয়ে কি কি ভাবে পরিচ্ছন্ন থাকিতে হইবে তাহা পর পর কয়েকটি পাঠে একে একে বিবৃত করিব। অদ্য সাধারণভাবে দুই একটা কথা বলিতেছি।

ভাল কাপড়-চোপড় পরিলেই যে লোকে পরিচ্ছন্ন হইল, তাহা মনে করিও না। ফরসা জামার নীচেও গায়ে যথেষ্ট ময়লা থাকিতে পারে। গায়ে ময়লা কোথা হইতে আসে? ঘামের সঙ্গে শরীর হইতে অনেক

খারাপ বস্তু বাহির হয়, এই গরম দেশে প্রত্যহ স্নান না করিলে ঐ বস্তুগুলি গায়ে লাগিয়া থাকে। তাহা ছাড়া আমাদের গায়ে মরা চামড়া থাকে, ধূলা বালিও লাগিয়া থাকে; এই সবগুলিই গায়ের ময়লা। স্নান করিয়া ও গা ধুইয়া এই সকল ময়লা হইতে শরীরকে মুক্ত রাখিতে হয়। শরীরের ময়লা হইতে চর্ম্মরোগ হয়; রক্তের রোগও হয়। আমাদের শরীরে অসংখ্য রোমকূপ আছে; ঐ গুলি দিয়া ঘর্ম্ম বাহির হইয়া আসে। ঐগুলি বন্ধ হইয়া গেলে ঘামের সহিত যে সকল দূষিত পদার্থ বাহির হইয়া আসিত তাহা শরীরের ভিতরে থাকিয়া যায় অথবা অন্য অঙ্গ দ্বারা বাহির হইতে চেষ্টা করে। এক অঙ্গের ক্রিয়া রোধ হইয়া অন্য অঙ্গের ক্রিয়া বাড়িলে দুই অঙ্গেরই পীড়া হয়। সেইজন্য শরীরটাকে সর্ব্বদা ধুইয়া মুছিয়া পরিষ্কৃত রাখিতে হয়।

তোমরা যখন বাহিরে যাও, তখন তোমাদের জুতা বা পায়ের সাথে বাহিরের অনেক রকম ময়লা লাগিয়া আসে। সেইজন্য বাহির হইতে বাড়ীতে ফিরিয়া জুতা বা দুই পা পরিষ্কৃত না করিয়া ঘরে যাওয়া উচিত নয়। মাঠের বা রাস্তার ধূলাতে না থাকিতে পারে এমন রোগের বীজ নাই। জুতা ছাড়িয়া ও পা ধুইয়া ঘরে

গেলে ঐ বীজগুলি তোমাদের গৃহে আশ্রয় পায় না। রোগের বীজগুলি আমাদের পরম শত্রু; আলস্য বা অবহেলা দ্বারা ঐ সকল শত্রু পোষণ করিও না।

এই পাঠের সার মর্ম্ম।

১। পরিচ্ছন্নতার শিক্ষা একটা মূল্যবান্ শিক্ষা।

২। সর্ব্বদা সর্ব্বাবস্থায় পরিচ্ছন্ন থাকিতে হইবে।

৩। পরিচ্ছন্নতা ও বাবুগিরি এক নহে।

৪। অপরিচ্ছন্নতায় চর্ম্মরোগ এবং আরও বহুবিধ রোগ হয়।

৫। প্রত্যহ গা পরিষ্কার করিতে হইবে।

৬। বাহির হইতে গৃহে ফিরিয়া জুতা খুলিয়া পা ধুইয়া ঘরের ভিতরে যাইবে। অপরিষ্কৃত জুতা কখনও ঘরের ভিতরে নিবে না।

তৃতীয় পাঠ।

কাপড়-চোপড়, শয্যা, হাত, চুল প্রভৃতির পরিচ্ছন্নতা।

[পূর্ব্বপাঠে শারীরিক পরিচ্ছন্নতাসম্বন্ধে সাধারণ-ভাবে যে কয়টি উপদেশ দেওয়া হইয়াছে তাহা বালকদিগের মনে আছে কিনা তাহাই প্রথমে পরীক্ষা করিতে হইবে। যদি মনে না থাকে তবে পূর্ব্ব-পাঠের অন্তে যে সার মর্ম্ম দেওয়া হইয়াছে তাহা শ্রেণীতে লিখিয়া দিতে হইবে। তারপর এক একটি বিষয় ধরিয়া যে যে উপদেশ দেওয়া হইয়াছিল তাহা সংক্ষেপে পুনরায় বলিয়া দিতে হইবে। এইরূপে পূর্ব্বপাঠের বিষয়টি বালকদিগের আয়ত্ত হইলে, নূতন পাঠ দিতে হইবে। পুস্তক সমাপ্ত করা অপেক্ষা উপদিষ্ট বিষয়গুলি ছাত্রদিগের দ্বারা আয়ত্ত করানই অধিক প্রয়োজন, ইহা আশা করি শিক্ষকমহাশয়দিগকে পুনঃ পুনঃ স্মরণ করাইয়া দেওয়া নিষ্প্রয়োজন।]

প্রথমে কাপড়-চোপড়ের পরিচ্ছন্নতা-সম্বন্ধে কয়েকটি কথা বলিব। পরিধেয় বস্ত্র, জামা, চাদর ইত্যাদি সুবিধা হইলে সপ্তাহের অন্তে ধোপা দ্বারা কাচাইয়া লওয়া খুব ভাল। নিতান্ত গরীবের পক্ষে স্বগৃহে সাধ্যানুসারে সাবান, সোডা, সাজিমাটি বা ক্ষার দিয়া কাচিয়া লইলেই চলে। সপ্তাহের অন্তে ঐগুলি যাহাতে কাচা হয় তৎপ্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। সপ্তাহ অপেক্ষা অল্পকাল মধ্যে কাচিয়া লইতে পারিলে আরও ভাল হয়। কাপড়-চোপড় যত পরিচ্ছন্ন থাকে ততই মঙ্গল।

অনেকে দেখিতে কম ময়লা দেখাইবে বলিয়া কাল মেটে বা ছাই রঙ্গের জামা ইত্যাদি ব্যবহার করে; এবং তাহা হয়ত দুই তিন মাসেও একবার কাচে না। ইহার অধিক জঘন্য অভ্যাস আর নাই। কেবল যে লোককে দেখাইবার জন্য ফরসা জামা কাপড় পরিতে হইবে তাহা নহে; নিজের স্বাস্থ্যের অনুরোধে তাহা করিতে হইবে। কোনও বিশেষ রঙের জামাতে আপত্তির কারণ নাই—কিন্তু আপাততঃ দেখিতে ময়লা কম দেখায় বলিয়া তাহা কাচিয়া লইতে হইবে না, এমন যেন মনে না করা হয়। সকল জামাই সপ্তাহে অন্ততঃ একবার ধোয়া দরকার।

ফরসা জামার নীচে একটা অত্যন্ত ময়লা ও ঘামের গন্ধযুক্ত গেঞ্জি ব্যবহার করাও অনেকের অভ্যস্ত। ইহাও একটা অত্যন্ত খারাপ অভ্যাস। চর্ম্মের সহিত যেটা সংলগ্ন থাকে, তাহাই অধিক পরিষ্কার হওয়া আবশ্যক।

গরম জামা ও আলোয়ান প্রভৃতি মূল্যবান্ বস্ত্র সর্ব্বদা কাচিলে নষ্ট হয়। কিন্তু ময়লা হইলে ঐগুলিও ভাল সাবান বা রিঠার জল দিয়া মধ্যে মধ্যে ধোয়া উচিত। আর ঐ সকল কাপড় প্রত্যহ কিছুকালের জন্য রৌদ্রে রাখা দরকার। রৌদ্রে ঐ সকল কাপড়ের কতকগুলি দোষ নষ্ট হয়।

নাকের কফ ইত্যাদি কাপড়ে বা চাদরে মুছিয়া রাখা একটা বিশ্রী অভ্যাস। ঐ অভ্যাসটি ত্যাগ করিবে।

বিছানার চাদর এবং কাঁথা ইত্যাদির উপরের আবরণগুলিও মধ্যে মধ্যে কাচিয়া লওয়া উচিত। রাত্রিতে আমাদের শরীর হইতে যে ঘাম বাহির হয়, উহা বিছানার চাদরে লাগিয়া যায়। কয়েক দিন এক চাদরে শুইলে উহাতে ঘামের গন্ধ ও একটা চটচটে ভাব লক্ষ করা যায়। ঐরূপ বিছানায় শুইতে নাই। বিছানা মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দেওয়া উচিত; তাহাতে কতকগুলি রোগের জীবাণু নষ্ট হয়; ছারপোকা প্রভৃতিও কম জন্মে।

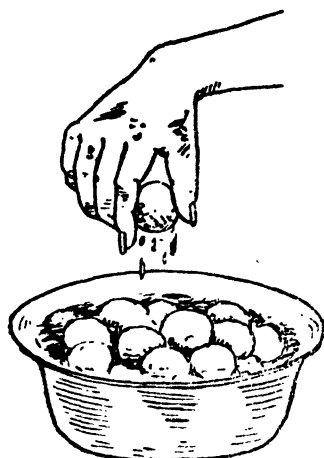
এক বিছানায় অনেক লোক শুইতে নাই। উহাতে একের শরীরের রোগ, ঘাম দ্বারা বা শারীরিক স্পর্শ-যোগে অন্যের শরীরে যায়।

বালিশের ওয়াড় মাথার তৈলে কয়েক দিনেই ময়লা হইয়া উঠে। উহাও সপ্তাহে একবার কাচা উচিত। তোমাদের মধ্যে যাহাদের বাড়ীতে ধোপা রীতিমত আসে না, মায়েরও সময় কম, তাহারা প্রতি রবিবারে নিজের কাপড়, জামা, বিছানার চাদর ও বালিসের ওয়াড়টি নিজেই ধুইয়া লইও।

বালিশও মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দেওয়া আবশ্যক। ঘামে ভিজা বা ঠাণ্ডা বালিশ ব্যবহারে ঘাড়ে বেদনা হয়।

অনেক বালক এতই নোংড়া যে খাইবার সময়ও হাতটা ধুইয়া লয় না। খাওয়ার জিনিষের সঙ্গে হাতের ময়লা উহাদের উদরস্থ হয়। হাত সর্ব্বদাই পরিষ্কার রাখা উচিত; কিছু খাইবার পূর্ব্বে উহা বিশেষভাবে পরিষ্কার করা উচিত।

নোংড়া হাতে খাবার তুলিয়া লইতেছে।

কোনও রোগীর গায়ে হাত দেওয়ার পরে বা তাহার ব্যবহৃত শয্যা, কাপড় ইত্যাদি ছোঁয়ার পরে, তৎক্ষণাৎ হাত পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য।

বাহ্যপ্রস্রাবাদির পরও হাত পা ধোয়া নিতান্ত উচিত। হিন্দু-মুসলমান উভয় জাতির মধ্যেই শৌচসম্বন্ধে কড়া নিয়ম আছে; ঐ নিয়ম পালন করা ভাল।

নখের ভিতরে যে সকল ময়লা থাকে যদি একটা অণুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা উহা তোমরা দেখিতে, তবে আর নখ ভালরূপে না কাটিয়া ও পরিষ্কার না করিয়া কখনও

আঙ্গুল দিয়া খাদ্য তুলিয়া মুখে দিতে রাজি হইতে না। তোমরা নখ-সম্বন্ধে খুব সাবধান হইও। নখগুলি না কাটিয়া পোষণ করার মত মূর্খতার কাজ আর নাই। নখের মলে খাদ্য দূষিত করে।

চুলের যত্ন তোমরা অনেকেই জান না।

[এই স্থানে শ্রেণীস্থ একটি উস্ক-খুস্ক মস্তকযুক্ত বালককে দেখাইয়া শিক্ষকমহাশয় বলিতে থাকিবেন—]

দেখ এই ছেলেটির চুলগুলি কেমন। ইহার মাথা খুঁজিলে অসংখ্য উকুণ ও এক রাশি ময়লা পাওয়া যাইবে। ময়লাতেই উকুণের জন্ম। অনেক নোংড়া লোকের গায়ের লোমেও উকুণ হয়।

অপরিচ্ছন্ন কেশ।

চুল দ্বারা শরীরের সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি হয়; চুলের অযত্নে

লোককে কুৎসিত দেখায়। আমাদের দেশে সকলেই স্নানের পূর্ব্বে মাথায় তৈল দেয়। বেশি পরিমাণে তৈল দেওয়া ভাল নয়। কিছু দেওয়া ভাল। চুলের গোড়ায় একটি তৈলভাণ্ড ঈশ্বরই রাখিয়া দিয়াছেন, উহাই চুলকে তৈল যোগায়। মধ্যে মধ্যে সাবান বা খইল দ্বারা মাথা পরিষ্কার করা নিতান্ত উচিত; নচেৎ চুল নষ্ট হয়। স্নানান্তে চুলগুলিকে একখানি চিরুণী দিয়া একটু আঁচড়ান ভাল। চুল আঁচড়ানকে বাবুগিরি মনে করা উচিত নহে। উহা চুলের পক্ষে এমন কি স্বাস্থ্যের পক্ষে আবশ্যক। যাহারা কখনও চুল আঁচড়ায় না, মাথা পরিষ্কার করে না, তাহাদের চুলের গোড়ায় নানারূপ চর্ম্মরোগ দেখা যায়।

অধিক বড় চুল রাখিতে নাই, বড় চুলে ময়লা বেশি জমে, এবং শুকাইতে অধিক সময় লাগে বলিয়া সর্দ্দি ইত্যাদি হয়।

অনেক বালক ঘুম হইতে উঠিয়া মুখ-চোখও ধোয় না। ইহাদের দিকে তাকাইতেও ঘৃণা বোধ হয়। তোমরা কখনও ঐরূপ করিবে না। প্রাতে নিদ্রা হইতে উঠিয়া শীতল জলে চক্ষু ধুইয়া ফেলিলে চক্ষু ত পরিষ্কৃত হয়ই; দৃষ্টিশক্তিও সহজে নষ্ট হয় না। দিনের মধ্যে অনেক বার ঐরূপে মুখ-চোখ ধোওয়া আবশ্যক। মুখের

ভিতর দিকটা ধোওয়া সম্বন্ধে অন্য এক পাঠে তোমা-দিগকে নানা কথা বলিব।

পাঠের সার মর্ম্ম।

১। সপ্তাহে অন্ততঃ একবার পরিধেয় বস্ত্র, জামা, বিছানার আবরণ, বালিশের ওয়াড় ইত্যাদি কাচা দরকার।

২। পশমী কাপড়ের জামা ইত্যাদিও মধ্যে মধ্যে কাচা ও ব্যবহার-কালে প্রত্যহ রৌদ্রে দেওয়া উচিত।

৩। নখ বাড়িতে দেওয়া ও উহার ভিতরে ময়লা জমিতে দেওয়া উচিত নয়।

৪। খাইবার পূর্ব্বে হাত বিশেষভাবে পরিষ্কার করা উচিত। কোনও রোগীর গায়ে বা বস্ত্রাদিতে হাত দিলে তৎক্ষণাৎ হাত ধুইয়া ফেলা উচিত।

৫। চুল মধ্যে মধ্যে সাবান বা খৈল দিয়া পরিষ্কার করা উচিত। এলোথেলো মাথা দেখিতে যেমন বিশ্রী তেমনই নানা রোগের নিদান। চুল বড় হইতে দিতে নাই, এবং প্রত্যহ চিরুণি দ্বারা আঁচড়ান দরকার।

৬। প্রত্যহ প্রাতে নিদ্রা হইতে উঠিয়া শীতল জলে চক্ষু পরিষ্কার করা উচিত। দিনের মধ্যে বহুবার মুখ-চোখ ধোয়া ভাল।

চতুর্থ পাঠ।

দাঁতের যত্ন।

[পূর্ব্বদিনের পাঠটি একটু দীর্ঘ হইয়াছে, কেননা উহাতে অনেক বিষয়ের অবতারণা করা হইয়াছে। তবে বিষয়গুলি সবই এক ধরণের বলিয়া আশা করা যায় উহা স্মরণ রাখা ছাত্রগণের অসাধ্য হইবে না। তথাপি নূতন পাঠ দিবার পূর্ব্বে পূর্ব্বদিনের পাঠটা একবার আলোচনা করা উচিত এবং এইরূপ আলোচনার পর উহার সারমর্ম্ম বালক-দিগের খাতায় লিখাইয়া দেওয়া উচিত।

এই পাঠের আলোচ্য দাঁতের যত্ন। ইদানীং অনেক বালকেরই দাঁত রুগ্ন, পোকা-ধরা দেখা যায়; পাঠশালার অনেক বালকই আবার হয়ত রোজ দাঁত পরিষ্কার করে না। শ্রেণী হইতে ঐ রকম, দুই একটি বালককে দেখাইয়া এই পাঠ আরম্ভ করিতে হইবে। উহাদের একজনের নাম যেন রমেশ আর একজনের নাম যদু।]

এই রমেশের দাঁতগুলি দেখ, উহাতে পোকা ধরিয়া কেমন বিশ্রী হইয়াছে। আর যদুর দাঁতগুলি পোকা-ধরা নয়, কিন্তু দেখ ময়লায় ময়লায় কেমন হলুদবর্ণ হইয়া উঠিয়াছে। কিছুদিন পরে ইহার মুখে এমন দুর্গন্ধ হইবে যে, লোকে ইহার কাছে দাঁড়াইয়া ইহার সঙ্গে আলাপ করিতে চাহিবে না। তাহা ছাড়া ইহার দাঁত শীঘ্রই নষ্ট হইয়া যাইবে।

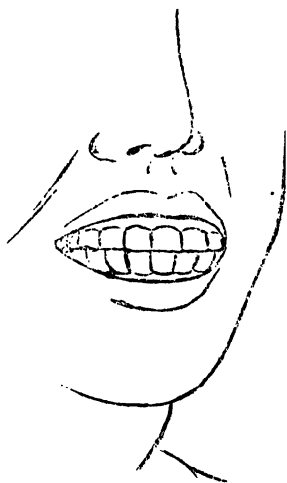
খারাপ দাঁত।

আমাদের দাঁতে আছে কি? দাঁত এক রকমের অস্থি, উহার বাহিরের দিকে এক রকমের কলাই, ভিতরের দিকে স্নায়ু, রক্তনালী প্রভৃতি আছে। দাঁতে ময়লা জমিলে উপরের চকচকে কলাইটা প্রথমে নষ্ট হয়। লোহার বাসনের কলাই উঠিয়া গেলে তাহাতে শীঘ্র শীঘ্র মরিচা ধরে এবং ভিতরের লোহা নষ্ট হয়। দাঁতের কলাই উঠিয়া গেলেও দাঁত সহজে জীর্ণ ও ক্ষয়প্রাপ্ত হয়।

প্রত্যহ ঘুম হইতে উঠিয়া মুখের বাহির ও ভিতর উভয়ই ধুইয়া ফেলা উচিত। পুনঃ পুনঃ কুলকুচি করা, জিব চাঁচিয়া ফেলাই মুখের ভিতর দিক পরিষ্কার করিবার উপায়। জিব-ছোলায় জিব না কটিয়া যায় তৎপ্রতি সাবধান হইও। কিন্তু ঐ সকলের চেয়ে দাঁত ভালরূপে পরিষ্কার করা অধিকতর আবশ্যক।

আমাদের দেশে কাঠ-কয়লার গুঁড়া ও খড়িমাটির গুঁড়া দ্বারা দাঁত পরিষ্কার করার রীতি আছে। কেহ কেহ আঁটালে মাটি, বালি ইত্যাদি দ্বারাও দাঁত পরিষ্কার করে। কয়লার একটি গুণ এই যে, উহাতে মুখের দুর্গন্ধ নষ্ট হয়। কিন্তু যে কোন স্থানের মাটি, বালি ইত্যাদি মুখে দেওয়া উচিত নয়। বালি দিয়া প্রত্যহ দাঁত ঘসিলে দাঁতের কলাই ও দাঁতের গোড়ার মাংস ক্ষয়প্রাপ্ত হওয়ার আশঙ্কা আছে। কয়লা, খড়িমাটি বা বালিতে

দাঁতের ফাঁকের ময়লা সব সময়ে পরিষ্কার হয় না; এইজন্য অনেকে নিম, বকুল, করঞ্জা, অর্জ্জুন, অথবা কটু বা তিক্ত রসযুক্ত যে কোনও গাছের সরু ডালের দাঁতন ব্যবহার করিতে উপদেশ দেন। ঐ সকল জিনিষ পল্লীগ্রামে সুলভ; কিন্তু ব্যবহার-কালে দেখিতে হইবে উহাতে যেন দাঁতের গোড়ার মাংসে ঘর্ষণ না লাগে। ঐরূপ ঘর্ষণে রক্ত বাহির হয়, ও দাঁত দুর্ব্বল হইয়া পড়ে।

ভাজা ইত্যাদি কঠিন দ্রব্য ভোজনে দাঁত পরিষ্কার থাকে; আক (ইক্ষু) প্রভৃতির চর্ব্বণও দন্তের পক্ষে খুব উপকারী। রুটি, ভাত ইত্যাদি নরম জিনিষ খাইলে উহার অংশ দাঁতে লাগিয়া থাকিয়া দাঁত নষ্ট করে। ঐ সকল জিনিষ ভোজনের পর দাঁত পরিষ্কার করা নিতান্ত আবশ্যক। মাংস বা অপেক্ষাকৃত শক্ত রকমের মাছ দাঁতের ফাঁকে থাকিলে দাঁতে পোকা জন্মে। মাংস ইত্যাদি খাইয়া দাঁতের ফাঁকগুলি খুব ভালরূপে পরিষ্কার

ভাল দাঁত।

করা উচিত। যে সকল জাতি মাংস অধিক খায় তাহাদের দাঁত প্রায়ই রুগ্ন হয়।

যতবার কিছু খাইবে ততবারই দাঁত ভালরূপে পরিষ্কার করিবে। খাদ্য জিনিষের কোনও অংশ দাঁতে লাগিয়া না থাকে তৎপ্রতি বিশেষ সাবধান হইবে। কেন না ঐগুলিই দন্তরোগ উৎপন্ন করে।

দাঁতে মুখের শোভা বৃদ্ধি হয়। পরিষ্কার দাঁত ও মুখ আহারে রুচি বৃদ্ধি করে, নিশ্বাস দুর্গন্ধযুক্ত হইতে দেয় না। দাঁত পড়িয়া গেলে বা পোকা লাগিয়া নষ্ট হইলে, মুখ বিশ্রী হয়, খাদ্য উত্তমরূপে চর্ব্বণ করা যায় না বলিয়া অজীর্ণ রোগ হয়, সুতরাং বল ও পরমায়ু ক্ষয় হয়। সুতরাং দাঁতের জন্য বিশেষ যত্ন করা সকলেরই কর্ত্তব্য।

পাঠের সার মর্ম্ম।

১। দাঁতের তিনটি অংশ (১) কলাই, (২) অস্থি, (৩) ভিতরের স্নায়ু ও রক্তনালী ইত্যাদি।

২। দাঁত পরিষ্কার করা মুখের শ্রী, খাদ্য জীর্ণ হওয়া ইত্যাদির জন্য আবশ্যক।

৩। প্রত্যহ দাঁত পরিষ্কার করিতে হইবে। কাঠ-কয়লার গুঁড়া ও কয়েকপ্রকার গাছের ডালের দাঁতন (দন্তকাষ্ঠ) দাঁত-পরিষ্কারের জন্য ব্যবহার করা যায়।

৪। কঠিন খাদ্য দাঁতের পক্ষে হিতকর, নরম খাদ্য অহিতকর।

৫। প্রত্যেকবার ভোজনের পর দাঁত পরিষ্কার করা উচিত।

৬। মুখ ও দন্ত রীতিমত পরিষ্কৃত হইলে মুখের শোভা বৃদ্ধি হয়, আহারে রুচি হয়, নিশ্বাস দুর্গন্ধযুক্ত হইতে পারে না।

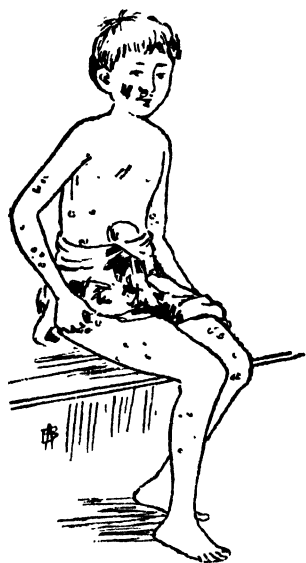
পঞ্চম পাঠ।

স্নান।

[পূর্ব্বপাঠে দাঁতের যত্নের কথা বলা হইয়াছে। সেই কথাগুলি ছাত্রেরা বুঝিল কিনা তাহা প্রশ্ন করিয়া জানিতে হইবে। যদি তাহারা তাহা না বুঝিয়া থাকে, তবে আর একবার সেই সকল কথা তাহাদিগকে বুঝাইয়া বলিতে হইবে। পাঠের সারমর্ম্ম ছাত্রেরা যাহাতে কখনই না ভুলিয়া যায়, তজ্জন্য সেগুলি তাহারা লিখিয়া রাখিবে।

এই পাঠের আলোচনার বিষয় স্নান। পাঠশালার অনেক ছেলের মধ্যে যাহারা নিয়মিত স্নান করে না এরকম দুইএকটি ছেলে প্রায়ই থাকে। মনে করা যাউক ভুবন, আবদুল ও ললিত স্নানের নিয়ম মানিয়া চলে না। তাহাদিগকে লইয়া অন্য ছেলেদিগকে স্নানসম্বন্ধে নিম্নলিখিত প্রকারে উপদেশ দিতে হইবে।]

ভুবনের গায়ে এত ময়লা কেন? উহার আঙ্গুলে খোস হইয়াছে, পিঠে দাদ হইয়াছে। এই সব কেন হইয়াছে, তোমরা বলিতে পার কি? ভুবন রোজ স্নান করে না। চারি-পাঁচ দিন অন্তর যখন স্নান করে,

তখন ভাল করিয়া তেল মাখে না এবং গামছা দিয়া গা রগড়ায় না। তাড়াতাড়ি জলে ডুব দিয়াই সে উঠিয়া আসে। তাই তাহার গায়ে এত ময়লা এবং গায়ে ময়লা আছে বলিয়াই তাহার খোস পাঁচড়া ও দাদ হইয়াছে।

অপরিচ্ছন্ন—ভুবন।

তোমরা রোজ শীতল জলে স্নান করিবে। আমাদের গায়ের উপরে অনেক রোম-কূপ আছে। তাহা দিয়া বিন্দু বিন্দু ঘাম বাহির হয়। ঘামের সহিত শরীরের ভিতর-কার অনেক ময়লা বাহির হইয়া আসে একথা পূর্ব্বে একদিন তোমাদিগকে বলা হইয়াছে; ঘামের সাথে নানা ময়লা বাহির হইয়া যায় বলিয়া ঘাম হইলে শরীর ভাল থাকে। যে নিয়মিত স্নান করে না, ধূলামাটিতে তাহার গায়ের রোমকূপগুলি বন্ধ হইয়া যায়। তখন শরীর হইতে ঘাম বাহির হইতে পারে না। ইহাতে শরীর অসুস্থ হয়।

সাপের গায়ের চামড়া এক এক সময়ে খসিয়া পড়ে। এই খসা চাম্‌ড়াকে আমরা খোলস বলি। আমাদের গায়ের চামড়ার উপরিভাগও আপনা হইতেই ধীরে ধীরে খসিয়া যায়। ইহা আমরা লক্ষ করি না, কিন্তু প্রায়ই আমাদের গায়ের চামড়ার পরিবর্ত্তন হয়। স্নান না করিলে ঐ "মরা চামড়া" আমাদের গায়েই থাকিয়া যায়। ইহাতে রোমকূপ বন্ধ হয়।

ললিত বড় রোগা ছেলে। প্রায়ই তাহার সর্দ্দি ও কাস হয়। কেন হয় তোমরা বোধ করি জান না। সে বাড়ীতে গরম জল করিয়া সেই জল মাথায় ও গায়ে দেয়। সহজ শরীরে গরম জলে স্নান করা বড় খারাপ। গরম জল গায়ে দিবার পরে, ঠাণ্ডা বাতাস গায়ে লাগান ভাল নয়। ললিত গরম জলে স্নান করিয়া ঠাণ্ডা বাতাস গায়ে লাগায়। এই জন্যই সর্দ্দি ও কাস তাহার লাগিয়াই থাকে। অসুখ ছাড়া তোমরা কখনও গরম জলে স্নান করিও না।

আবদুল, তুমি কাছে আইস। গত রবিবারে আহারের পরে তুমি দুই ঘণ্টা নদীর জলে সাঁতার কাটিয়াছিলে। সোমবারে তোমার জ্বর ও পেটের অসুখ হইয়াছিল। কেন হইয়াছিল জান না কি? সাঁতার দেওয়া ভাল বটে, কিন্তু অনেক ক্ষণ ধরিয়া জলে সাঁতার দেওয়া ভাল নয়।

তুমি দুই ঘণ্টা জলে ছিলে বলিয়াই অসুখ করিয়াছিল। আহারের পূর্ব্বে স্নান করা ভাল, কিন্তু আহারের পরে স্নান করা কখনই উচিত নয়। খাওয়ার পরে স্নান করিলে যাহা খাওয়া গিয়াছে, তাহা সহজে হজম হয় না। ইহাতে পেটের অসুখ হয়।

স্নানের সময়ে তোমরা গামছা দিয়া ভালরূপে গা রগড়াইবার পর কয়েকবার ডুব দিও। তাহার পরে ডাঙ্গায় উঠিয়াই গা ও মাথা মুছিয়া ফেলিও। ভিজা গায়ে ও মাথায় অনেকক্ষণ থাকিয়া বাতাস লাগান ভাল নয়। নদী বা পুষ্করিণী যদি বাড়ী হইতে দূরে থাকে, তবে সঙ্গে শুক্না কাপড় লইয়া স্নান করিতে যাইও। স্নানের পরে ডাঙ্গায় উঠিয়া মাথা ও গা মুছিও এবং শুক্না কাপড় পরিও।

স্নানের পূর্ব্বে সরিষার তৈল গায়ে উত্তমরূপে মাখিয়া দেওয়ার নিয়মটি ভাল। স্নানের সময় গামছা দিয়া গা রগড়াইয়া ঐ তৈল উঠাইয়া ফেলিতে হয়, নচেৎ ঐ তৈলে ধূলা লাগিয়া রোমকূপ বন্ধ হইয়া যাইতে পারে।

দুপুর বেলায় রোদে হাঁটিয়া আসিয়াই জলে নামা ভাল নয়। হাঁফাইতে হাঁফাইতে বা ঘামিতে ঘামিতে আসিয়া ঠাণ্ডা জলে স্নান করিলে সর্দ্দি কাস প্রভৃতি নানা অসুখ হয়। রৌদ্রে হাঁটিয়া আসিবার পর তোমরা কিছুকাল বিশ্রাম করিও। তাহার পরে গায়ের ঘাম

শুকাইয়া যখন শরীর ঠাণ্ডা হইবে তখন স্নান করিতে জলে নামিও। জলে নামিবার আগে একটু ঠাণ্ডা জল মাথায় ও ঘাড়ে দেওয়া ভাল।

কেহ কেহ একদিন পুষ্করিণীর জলে, একদিন নদীর জলে, আর একদিন হয়ত বাড়ীর কূপের জলে স্নান করে। এই রকম নানা জলে স্নান করা ভাল নয়। ইহাতে নানা পীড়া হয়।

পাঠের সার মর্ম্ম।

১। শরীরে কোন অসুখ না থাকিলে প্রতিদিন একই সময়ে ঠাণ্ডা জলে স্নান করা ভাল।

২। স্নানের পূর্ব্বে অল্প তৈল মাখিতে হইবে এবং স্নানের সময়ে গামছা দিয়া ভাল করিয়া গা মাজিবে।

৩। সাঁতার দিবার জন্য বা খেলার জন্য অধিকক্ষণ জলে থাকা ভাল নয়।

৪। স্নানের পরে ডাঙ্গায় উঠিয়া তাড়াতাড়ি মাথা ও গা মুছিয়া ফেলিতে হইবে।

৫। ভিজে মাথায় ও ভিজে গায়ে কখনই বাতাস লাগাইবে না।

৬। সুস্থ শরীরে গরম জলে স্নান করা ভাল নয়।

৭। আহারের পরেই স্নান করিবে না।

৮। পরিশ্রমের পরে শরীর ঠাণ্ডা না হইলে স্নান ভাল নয়।

ষষ্ঠ পাঠ

দাঁড়ান, বসা ও হাঁটা প্রভৃতিতে অঙ্গসংস্থান।

[পূর্ব্বপাঠের বিষয়টি ছাত্রেরা বুঝিল কিনা, গুরুমহাশয় তাহা পরীক্ষা করিয়া দেখিবেন। স্নানসম্বন্ধে যে আটটি সারকথা বলা হইয়াছে ছাত্রেরা যাহাতে সেগুলি বুঝিয়া পালন করে গুরুমহাশয় তাহা দেখিবেন।

দাঁড়ান, বসা ও হাঁটা প্রভৃতির দোষ আমাদের ছেলেদের মধ্যে অত্যন্ত অধিক দেখা যায়। যে সকল ছেলে ঠিক্ মত দাঁড়াইতে হাঁটিতে বা বসিতে পারে না তাহাদের দুই একটিকে কাছে ডাকিয়া আনিয়া শিক্ষকমহাশয়, তাহাদের দোষ দেখাইয়া দিবেন। কেবল উপদেশ না দিয়া এই প্রকারে দোষ দেখাইয়া দিলে, ছাত্রেরা সেগুলি ত্যাগ করিতে চেষ্টা করিবে। মনে করা যাউক, পাঠশালায় ছাত্রদের মধ্যে যেন কুমুদ ও নকুল ঠিক মত হাঁটিতে ও বসিতে জানে না।]

বাঁশ খড় দিয়া যেমন মাটির মূর্ত্তির কাঠাম তৈয়ারি হয়, তেমনি জগদীশ্বর হাড় দিয়া আমাদের দেহের কাঠাম তৈয়ারি করিয়াছেন। মেরুদণ্ড অর্থাৎ পিঠের দাঁড়া আমাদের পিঠের তলা দিয়া মাথায় গিয়া শেষ হইয়াছে। পিঠের দাঁড়ার উপরে মাথা লাগান আছে। শরীরের উপরদিকের সমস্ত ভারই পিঠের দাঁড়ার উপরে পড়ে। এই জন্য পিঠের দাঁড়াকে দৃঢ় ও সোজা রাখা দরকার। ঘরের খুঁটি হেলিয়া গেলে যেমন সমস্ত ঘরটাই ঝাঁকিয়া

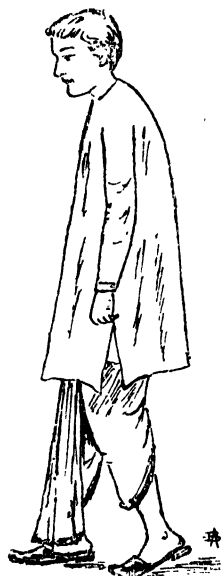
যায় সেই রকম পিঠের দাঁড়া বাঁকিয়া গেলে সমস্ত শরীরটা সম্মুখে ঝুঁকিয়া মানুষকে কুঁজা করিয়া ফেলে। কুঁজা মানুষ মাথা খাড়া রাখিয়া হাঁটিতে বা বসিতে পারে না। তাহার পাঁজরার হাড়গুলি নীচে নামিয়া পড়ে। ইহার ফলে তাহার শরীরের ভিতরকার যন্ত্রগুলি ভাল কাজ করিতে পারে না বলিয়া সে সর্ব্বদাই দুর্ব্বল ও অসুস্থ থাকে।

তোমরা হাঁটিবার ও দাঁড়াইবার সময়ে কখনই পিঠের দাঁড়া ও মাথাটিকে সম্মুখে ঝুঁকাইও না। পিঠের দাঁড়া ধনুকের মত বাঁকাইয়া রাখা এবং মাথা ঝুঁকাইয়া

পণ্ডিতমহাশয়ের বসিবার সুন্দর ভঙ্গী।

হাঁটা বা বসা কখনই উচিত নয়। ইহাতেই লোকে কুঁজা

হয়। টোলের পণ্ডিত মহাশয় ও মস্‌জিদের মৌলভি সাহেব কেমন সোজা হইয়া বসিয়া বাম হাতে কাগজ রাখিয়া লেখেন, তাহা তোমরা দেখিও।

কুমুদ আমার কাছে আইস। তুমি মাথা নীচু করিয়া হাঁটিতেছ কেন? তোমার বামদিকের কাঁধও বাঁকা রহিয়াছে। এই রকমে হাঁটা বা দাঁড়ান ভাল নয়। পিছনে বা সম্মুখে শরীরকে না ঝুঁকাইয়া তুমি মাথাটি যত উঁচু করিতে পার, তত উঁচু করিয়া হাঁটিও। ইহাতে পিঠের দাঁড়া খাড়া থাকে। পিঠের দাঁড়া বাঁকাইয়া হাঁটিলে বুড়া হইবার পূর্ব্বেই কুঁজা হইয়া যাইবে।

কুমুদের হাঁটিবার ভঙ্গী

তোমরা নকুলের দিকে একবার তাকাও। নকুল পিঠের দাঁড়া বাঁকাইয়া মাথাটিকে কোলের দিকে ঝুঁকাইয়া লিখিতেছে। তোমরা কখনও নকুলের মত বসিও না। বসিবার সময় পিঠের দাঁড়া খাড়া থাকিবে।

মাথা ও ঘাড় কখনও নীচু করিও না। যখন আসনে বা মাদুরে বসিয়া পড়াশুনা করিবে, তখনও ঘাড় বাঁকাইয়া মাথা নীচু করিবে না; কোলের উপরে বা সম্মুখের ডেস্কের উপরে বই রাখিয়া কেবল দৃষ্টি নীচু করিয়া পড়িবে। নকুলের মত ঘাড় বাঁকাইয়া পিঠের দাঁড়া বাঁকাইয়া কখনই লিখিতে বসা ভাল নয়। নকুল যদি এই অভ্যাস ত্যাগ না করে, তবে তাহার ঘাড়ের ও পিঠের নরম হাড় জন্মের মত বাঁকিয়াই থাকিবে। বয়স বেশি হইলে, বাঁকা হাড় সোজা হয় না।

কাছে খুঁটি বা দেওয়াল থাকিলে তোমরা প্রায়ই দেওয়ালে ঠেস দিয়া বা খুঁটি ধরিয়া দাঁড়াও। এই অভ্যাস অতি খারাপ।

শয়ন-সম্বন্ধেও কতকগুলি নিয়ম মানিয়া চলিতে হইবে। খুব নীচু বা উঁচু বালিশে মাথা রাখিয়া শয়ন করা ভাল নয়। বালিশে মাথা দিলে যাহাতে পিঠের দাঁড়া বাঁকিয়া না যায়, এ রকম ভাবে শয়ন করা উচিত। চিৎ কিংবা উপুড় হইয়া শোয়ার অভ্যাস ভাল নয়। উপুড় হইয়া শুইলে পাকস্থলীতে চাপ লাগে; চিৎ হইয়া শুইলে দুঃস্বপ্ন, নাক-ডাকা ইত্যাদি দোষ ঘটে। শয়নের সময় পা সোজা রাখা ভাল, অনেকে

বুকের নীচে বালিশ দিয়া উপুড় হইয়া শুইয়া লেখাপড়া করে ; ঐ অভ্যাসও অত্যন্ত খারাপ।

পাঠের সার মর্ম্ম।

১। মাথা ও পিঠের দাঁড়া সোজা রাখিয়া দাঁড়াইও।

২। দাঁড়াইবার সময়ে দুই পায়ের উপরে শরীরের ভার সমান রাখিও।

৩। কখনই কাঁধ, ঘাড় বা পিঠের দাঁড়া হেলাইয়া চলিও না বা বসিও না।

৪। খুঁটিতে বা দেওয়ালে হেলিয়া দাঁড়ান বড় খারাপ অভ্যাস। ইহা ত্যাগ করিবে।

সপ্তম পাঠ।

মলমূত্র-ত্যাগে পরিচ্ছন্নতা।

[ষষ্ঠ পাঠে যে সকল নিয়মের কথা বলা হইয়াছে, ছাত্রেরা তাহা বুঝিয়া পাঠশালায় উঠা-বসা প্রভৃতিতে সেই সকল নিয়ম পালন করিতেছে কিনা, গুরুমহাশয় তাহা লক্ষ করিবেন। ভুলিয়া গেলে ছাত্রদিগকে সেগুলি বার বার মনে করাইয়া, দিতে হইবে। এই প্রকার করিলে ছাত্রদিগের উঠা বসা এবং হাঁটা প্রভৃতিতে যে দোষ আছে তাহার সংশোধন হইয়া যাইবে।

এই পাঠের বিষয়টিও অত্যন্ত গুরুতর। পূর্ব্ব পূর্ব্ব পাঠের ন্যায় ছাত্রগণের পরিচিত দুই একটি উদাহরণ উল্লেখ করিয়া নিম্নলিখিত প্রণালীতে শিক্ষকমহাশয় পাঠ দিতে আরম্ভ করিবেন।]

যেখানে ইচ্ছা মলমূত্র ত্যাগ করা কোনক্রমে উচিত নয়। বাড়ীতে যদি পায়খানা না থাকে তবে ঘটিতে বা ঝারিতে জল লইয়া তোমরা গ্রামের বাহিরে মল ত্যাগ করিতে যাইবে। পুষ্করিণীর ধারে বা নদীর ধারে বসিয়া মলত্যাগ ভাল নয়। বৃষ্টির জলে এ সব ময়লা ধুইয়া যে জলে পড়ে সে জল খারাপ হয়। নদীর জলে বা পুষ্করিণীর জলে নামিয়া শৌচ করা ভাল নয়। ইহাতেও জল খারাপ হইয়া যায়। এই জল খাইলে লোকে উদরাময় প্রভৃতি অনেক রোগে মারা যায়। মলত্যাগের পরে মলের উপর কতকগুলি শুকনা মাটি বা ছাই চাপা দেওয়া খুব ভাল। উহাতে মলে মাছি বসে না, দুর্গন্ধও হয় না।

অনেক বালক মলমূত্রত্যাগের পরে ভাল করিয়া শৌচ করে না। ইহাতে শরীরের বড় অনিষ্ট হয়। তোমরা তাড়াতাড়ি শৌচ করার অভ্যাস ছাড়িয়া দাও। তাড়াতাড়ি করিলে শৌচ ভাল হয় না। শৌচ ভাল না হইলে শরীর অপরিষ্কার থাকে। ইহাই শরীরের অনিষ্ট করে। শৌচের পরে হাতে মাটি, ছাই বা সাবান দিয়া হাত ধোওয়া ভাল। ইহাতে হাতের দুর্গন্ধ দূর হয়। হিন্দুশাস্ত্রে শৌচের পর তিনবার মাটি দিয়া হাত ধোয়ার উপদেশ আছে। ঐরূপ করিলে হাতে আর দুর্গন্ধ

থাকে না। তাহার পরে বাড়ী আসিয়া তোমরা হাত পা ধুইবে এবং শৌচের কাপড় ছাড়িয়া অন্য কাপড় পরিধান করিবে। এই প্রকার করিলে শরীর খুব পবিত্র বলিয়া বোধ হইবে। প্রস্রাবের পরেও জল ব্যবহার করা ভাল। ইহাতে শরীর পরিচ্ছন্ন থাকে।

মলত্যাগের এবং প্রস্রাবের বেগ আসিলে, তাহা কখনই ধারণ করিয়া থাকা উচিত নয়। মলমূত্রের বেগ-ধারণে নানা কঠিন পীড়ার সৃষ্টি হয়। প্রতিদিনই নির্দ্দিষ্ট সময়ে তোমরা মলত্যাগ করিতে যাইও। প্রাতঃকালই মলমূত্রত্যাগের প্রশস্ত সময়। একবার একটা অভ্যাস হইয়া গেলে দেখিবে যখন তখন ঘটি হাতে করিয়া পায়খানায় বা মাঠে ছুটিতে হইবে না; কেবল নির্দ্দিষ্ট সময়েই মলত্যাগের ইচ্ছা হইবে। ইহাতে শরীর ভাল থাকিবে।

পাঠের সার মর্ম্ম

১। ঘটি বা ঝারিতে জল লইয়া গ্রামের বাহিরে মল ত্যাগ করিতে যাইতে হয়। মাঠেও যেখানে সেখানে মলত্যাগ করা উচিত নয়। মলত্যাগের পর উহাতে মাটি বা ছাই চাপা দিলে ভাল হয়।

২। পাত্রের জল দিয়া ভাল করিয়া শৌচ করিতে হইবে। শৌচের কাজে তাড়াতাড়ি করা ভাল নয়।

৩। শৌচের পরে হাতে মাটি দিয়া হাত ধোওয়া উচিত। তাহার পরে পা ধুইয়া কাপড় বদ্‌লান ভাল।

৪। জলাশয়ের ধারে মলত্যাগ করা উচিত নয়।

অষ্টম পাঠ।

আহারে পরিচ্ছন্নতা।

[পূর্ব্বপাঠের বিষয়টি বালকগণ বুঝিল কিনা গুরুমহাশয় তাহা দেখিবেন। সমস্ত পাঠের সারমর্ম্ম বালকেরা সর্ব্বদা মনে রাখিবে। এইজন্য তাহারা পাঠের সারমর্ম্ম যদি খাতায় লিখিয়া রাখে, তবে ভাল হয়।

আহারে পরিচ্ছন্নতা বিশেষ প্রয়োজন। গুরুমহাশয় এই পরিচ্ছন্নতার বিষয় নিম্নলিখিত প্রকারে ছেলেদের বলিবেন।]

তোমাদের মধ্যে কেহ কেহ পরিষ্কার-ভাবে আহার কর না। রান্নাঘরের কাছে যে আস্তাকুড় বা নর্দ্দামা আছে, হয় ত তাহারই কাছে তোমরা ভাত খাইতে আরম্ভ কর। খাবারের জায়গার কাছে এ রকম নর্দ্দামা বা আস্তাকুড় থাকা উচিত নয়। জল-ছড়া দেওয়া পরিষ্কার জায়গায় বসিয়া তোমরা আহার করিও।

তোমরা আহারের সময়ে ভাতে ডাইল মাখিয়া তাহার কতক পাতে রাখ এবং কতক পাতের বাহিরে মাটিতে ফেলিয়া দাও। আহারে এই রকম অপরিচ্ছন্নতা ভাল নয়। কেহ কেহ মাটিতে যে খাবার পড়িয়া গিয়াছে, তাহা তুলিয়া লইয়া আহার করে। এই অভ্যাস অত্যন্ত খারাপ। অনেক পীড়ার বীজ মাটির উপরে ও ধূলায় সঞ্চিত থাকে। যে খাবার মাটিতে পড়িয়াছে, তাহা

খাইলে ঐ সকল পীড়ার বীজ শরীরে প্রবেশ করে। ইহাতে শরীর অসুস্থ হয়। পেয়ারা, কুল এবং আম খাইবার সময়ে মাটিতে পড়িয়া গেলে তাহা তোমরা খাইও না। কোন ফলই না ধুইয়া খাইতে নাই। পাত হইতে ভাত বা তরকারি মাটিতে পড়িয়া গেলে তাহা তুলিয়া মুখে দিও না।

অনেক সময়ে একই পাতে পরে পরে দুই তিন এমন কি চারিজনকেও ভোজন করিতে দেখা যায়। আবার ইহাও দেখা যায় যে, একই পাতে বসিয়া দুই তিন জন একত্র আহার করিতেছে। এই রকমে একের উচ্ছিষ্ট অপরের খাওয়া ভাল নয়। ইহাতে একের শরীরের নানা রোগ অন্যের শরীরে প্রবেশ করে। মুখে গ্রাস দিবার পর যে কতকটা খাদ্য মুখ হইতে বাহিরে আনা হয় উহাতে মুখের কতকটা লালা লাগিয়া যায়। লালাতে দেহের অনেক রোগের বীজ থাকে ; সেইজন্য একের মুখের খাবার অন্যের পেটে যাওয়া কিছুতেই উচিত নয়। তোমরা কাহারও পাতে খাওয়ার বা এক সঙ্গে অনেকে খাওয়ার অভ্যাস ত্যাগ করিও।

বাড়ীতে সকলের বাটী, থালা বা ঘটি পরিষ্কার থাকে না। খাবারের পাত্র বেশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হওয়া চাই। আহারের আগে ভোজনপাত্র ভাল জলে ধুইয়া

লইবে। হাত না ধুইয়া পানীয় জলে বা খাবারে কখনই হাত দিও না। আহারের পূর্ব্বে নিজেদের হাত ও মুখ বেশ ভাল করিয়া ধুইয়া লওয়াই নিয়ম। এই নিয়ম মানিয়া না চলিলে তোমাদিগের অসুখ হইবে।

খাবারের উপরে মাছি বসিতে দেওয়া কখনই উচিত নয়। মাছিরা পায়খানায়, পচা নর্দ্দামায় বা অন্য পচা জিনিষের উপরে জন্মে এবং ঐ সকল জায়গার নোংড়া জিনিষই খাইতে ভালবাসে। তাই তাহাদের পায়ে ও ডানায় নোংড়া জিনিষই লাগিয়া থাকে। কাজেই ভাতে বা অন্য খাবারে মাছি বসিলে ঐ সকল নোংড়া জিনিষ খাবারে লাগিয়া যায়। যে খাবারে মাছি বসিয়াছে, তাহা তোমরা কখনই খাইও না। যে সকল লোক কলেরা বা টাইফয়েড জ্বর প্রভৃতি রোগে ভুগিতেছে তাহাদের মলমূত্রে বসিয়া মাছিরা যদি অপরের খাদ্য জিনিষের উপর আসিয়া বসে, তবে সর্ব্বনাশ হয়। যে সেই খাবার খায়, তাহার ঐ সব রোগ হয়।

খাবারের উপরে কখনই ধূলি পড়িতে দিতে নাই। অনেক পীড়ার বীজ ধূলিতে মিশান থাকে। এইজন্য ধূলি-লাগা খাবার খাইলে নানা রোগ হয়। রান্নাঘরে খাবার তৈয়ারি হইলে যাহাতে সেগুলির উপরে ধূলি না পড়ে বা মাছি না বসে তাহার উপর তোমরা দৃষ্টি রাখিও।

খাবার ঢাকিয়া রাখিলে তাহাতে ধূলি পড়িতে পায় না এবং মাছিও বসিতে পারে না।

অনেকে ভোজনের সময় মাটিতে নুন রাখিয়া খায়। ইহাতে নুনের সঙ্গে কতকটা ধূলা ও কতকগুলি রোগের বীজও তাহাদের উদরে যায়। নুন পাতে লওয়াই ভাল।

রাস্তার ধারের দোকানে যে সব খাবার সাজান থাকে তাহাতে যে কত মাছি বসে এবং কত ধূলা লাগে, তাহা

রাস্তার ধারের খাবারে কত মাছি!

তোমরা সকলেই দেখিয়াছ। এই সকল খাবার তোমরা বিষের মত মনে করিও। দোকানদার যে সকল খাবার সাবধানে ঢাকিয়া না রাখে, তাহা কখনই খাওয়া

উচিত নয়। এই সকল খাবার খাইয়াই লোকে কলেরা, টাইফয়েড ও আমাশয় ইত্যাদি নানা রোগে ভুগিয়া থাকে।

আহারের পরে অনেকে নামমাত্র হাতে-মুখে জল দিয়া হাত-মুখ কাপড়ে মুছিয়া ফেলে। ইহা বড় খারাপ অভ্যাস। ইহাতে হলুদ ও মসলার দাগ কাপড়ে লাগিয়া যায়। তাহা ছাড়া হাতে-মুখে খাবার লাগিয়া থাকে বলিয়া মাছিরা হাতের ও মুখের কাছে ভন্‌-ভন্‌ করিয়া ঘুরিয়া বেড়ায়। আহারের পরে তোমরা ভাল করিয়া হাত-মুখ ধুইয়া ফেলিও। দাঁতে বা মুখে যেন খাদ্যদ্রব্যের এক কণাও লাগিয়া না থাকে।

ঠাণ্ডা দুধ, বাসি তরকারি, পচা মাছ বা মাংস খাইয়া যে কত লোক অসুখে পড়ে, তাহা গণিয়া শেষ করা যায় না। এই সকল জিনিষ তোমরা কখনই খাইও না। দুধ ভাল করিয়া ফুটাইয়া গরম গরম খাওয়া উচিত। এই নিয়ম না মানিলে তোমাদিগকে নানা রকম পীড়ায় ভুগিতে হইবে। খাবার মুখরোচক ও টাট্‌কা না হইলে, তাহা খাইবারই যোগ্য নয়। ইহা তোমরা ভুলিও না। ভেজাল দেওয়া খাবার, বাসি ও পচা জিনিষ সস্তায় বিক্রয় হয়। সস্তার লোভে তাহা তোমরা কখনই কিনিয়া খাইও না।

পাঠের সার মর্ম্ম।

১। খাবারের স্থান ও পাত্রগুলি বেশ পরিষ্কার রাখিতে হইবে।

২। যে খাবারে মাছি বসিয়াছে বা ধূলা পড়িয়াছে, তাহা বিষ বলিয়া মনে করিতে হইবে।

৩। যে পাতে আগে একজন আহার করিয়াছে, তাহাতে আহার করা উচিত নয়।

৪। আহারের পরে হাত-মুখ ভাল করিয়া ধোওয়া প্রয়োজন।

৫। হাত না ধুইয়া পানীয় জলে বা খাবারে হাত দেওয়া উচিত নয়।

নবম পাঠ।

দূষিত জল।

[পূর্ব্বপাঠে আহারে পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে যে সব কথা বলা হইল, বালকগণের মনে তাহা বদ্ধমূল হওয়া প্রয়োজন।

এইজন্য পূর্ব্বপাঠের সারমর্ম্ম বালকদিগকে মনে করাইয়া দিয়া নিম্নলিখিতভাবে নূতন পাঠ দিতে হইবে।]

তোমাদিগকে অদ্য দূষিত জলের অপকারিতা সম্বন্ধে কিছু বলিতেছি।

তোমরা সর্ব্বদা বিশুদ্ধ জলই পান করিবে। বিশুদ্ধ জল নির্ম্মল, স্বচ্ছ; তাহাতে কোনও গন্ধ বা স্বাদ থাকে না। জল দেখিতে নির্ম্মল হইলেই যে বিশুদ্ধ হয় তাহা তোমরা মনে করিও না। পল্লীগ্রামের নদী বা পুষ্করিণীর জল যে কত রকমে দূষিত হয়, তাহা তোমরা বোধ

হয় জান না। জলকে হিন্দুরা নারায়ণ বলেন, কিন্তু সেই জলেই ছোট ছেলেদের বিষ্ঠার কাপড়-চোপড় কাচা হয়। আবার কেহ কেহ জলে নামিয়া শৌচ করে এবং স্নানের সময়ে জলের ভিতরে প্রস্রাবও করে।

ইহা ছাড়া গৃহস্থেরা ক্ষার মাখান ময়লা কাপড় জলে কাচিয়াও জল খারাপ করে। ঘোড়া, মহিষ প্রভৃতিকে জলে নামাইয়া স্নান করাইলেও জল দূষিত হয়। অনেকে প্রাতঃকালে ঘাটে মুখ ধুইতে গিয়ে কাস থুথু এবং কুলকুচার জল পুষ্করিণীর জলেই ফেলে। ইহাতেও জল দূষিত হইয়া পড়ে। দূষিত জল খাইলেই নানারকম পীড়া হয়। তোমরা দূষিত জল কখনই খাইও না। দুই ফোঁটা অপরিষ্কৃত জলে কত জীবাণু থাকে তাহা ছবিতে দেখ।

কূপের জল সহজে দূষিত হয় না। কিন্তু কূপের

কাছে যদি পায়খানা বা আস্তাকুড় থাকে, তবে তাহার জল দূষিত হয়। অনেক দুষ্ট ছেলে কূপের ভিতরে থুথু ফেলিয়াও জলকে দূষিত করে। তোমরা দূষিত কূপের জল কখনও ব্যবহার করিও না।

আমরা যে জলাশয়ের জল পান করি, সেই জলাশয়েই সকৃড়ি বাসন মাজি, আহারের পরে হাত-মুখ ধুই, আবার কখন কখন বাঁশ কাঠ পচাইতে দিই। ইহাতে যে জল খারাপ হয়, তাহা আমাদের মনে আসে না। যে জলাশয়ের জল এই রকমে দূষিত হইয়াছে, তাহার জল তোমরা প্রাণান্তে পান করিও না।

খুব গভীর কূপের জল ভাল এবং যে জলাশয়ে লোকে স্নান করে না, কাপড় কাচে না, গরু-বাছুর নামায় না, বাসন মাজে না, তাহারও জল ভাল। তোমরা এইরকম কূপ ও জলাশয়ের জল ব্যবহার করিও। প্রত্যেক গ্রামে এইরকম দুই তিনটি কূপ ও জলাশয় পৃথক থাকা উচিত।

যে নদীতে খুব স্রোত আছে, তাহার জল সহজে দূষিত হয় না। কারণ যত আবর্জ্জনা নদীতে পড়ে তাহা স্রোতের সহিত ভাসিয়া দূরে চলিয়া যায়। কিন্তু বড় সহরের নিকটের নদীর জল নির্দ্দোষ থাকে না। তাহাতে দিবারাত্রিই সহরের নানাপ্রকার আবর্জ্জনা

আসিয়া পড়ে। ইহাতে জল সর্ব্বদাই খারাপ থাকিয়া যায়। সহরের নদীর জল তোমরা ব্যবহার করিও না। গ্রামেও নদীর ধারে লোকে মরা পুড়াইয়া, বা মৃতদেহ জলে ভাসাইয়া নদীর জল দূষিত করে। সেইজন্য নদীর জলকেও ফুটাইয়া লইয়া পান করাই নিরাপদ। যে সহরে জলের কল আছে, সেখানে কলের জলই পান করা উচিত।

জলে যে সব রোগের বীজ থাকে, তাহার অনেকগুলি জল ফুটাইলে নষ্ট হইয়া যায়। সেইজন্য জল পরিষ্কার পাত্রে ফুটাইয়া লইয়া ব্যবহার করা ভাল। যখন গ্রামে কলেরা প্রভৃতি ব্যারাম দেখা দিবে, তখন তোমরা ফুটান জল ছাড়া অন্য জল খাইও না।

কূপের ভিতরে লতা-পাতা পচিলে তাহার জল খারাপ হয়। যাহাতে তোমাদের বাড়ীর কূপে লতাপাতা না পড়ে, তাহা করিও। মাঝে মাঝে কূপের জলে "পার ম্যাঙ্গানেট অব পটাশ" গুলিয়া দেওয়া ভাল। উহাতে জলের দোষ নষ্ট হইয়া যায়। পার ম্যাঙ্গানেট্ অব পটাশ যে কোন ডাক্তারখানায় কিনিতে পাওয়া যায়।

পাঠের সার মর্ম্ম।

১। যে জলাশয়ে লোকে স্নান করে, ময়লা কাপড় কাচে, শৌচ করে, মুখ ধোয়, বাসন মাজে এবং গরুবাছুর স্নান করায়, তাহার জল ভাল থাকে না। এই জল ব্যবহার করা উচিত নয়।

২। সহরের কাছের নদীর জলে সর্ব্বদাই আবর্জ্জনা মিশান থাকে। এই জল পানের যোগ্য নয়।

৩। গভীর কূপের জল এবং কলের জল বিশুদ্ধ। এই জল পান করা উচিত।

৪। জল ফুটাইয়া ঠাণ্ডা করিয়া পান করা ভাল।

দশম পাঠ।

মাছি ও মশা।

[প্রথমে পূর্ব্বপাঠের বিষয়ে ছাত্রগণের কিরূপ ধারণা জন্মিয়াছে তাহা পরীক্ষা করিয়া শিক্ষকমহাশয় নূতন পাঠ দিতে প্রবৃত্ত হইবেন।

এই পাঠে মশা ও মাছির অপকারিতার দিকে ছাত্রদের দৃষ্টি আকর্ষণ করিতে হইবে এবং নিম্নলিখিত প্রকারে পাঠ আরম্ভ করিলে তাহারা বিষয়টি সহজে বুঝিবে]

বাঘ, ভালুক, সিংহ ও সাপ প্রভৃতি জন্তুরা আমাদের শত্রু বটে, কিন্তু মাছি ও মশার মত পরম শত্রু বোধ করি পৃথিবীতে আর নাই।

মাছির কথা তোমাদিগকে আগেই কিছু বলিয়াছি।

মাছিরা পায়খানা, আস্তাকুড় প্রভৃতি স্থানে জন্মে। কেবল ইহাই নয়, যেখানে কোন জিনিষ পচিতে থাকে, সেই জায়গাই উহাদের জন্মস্থান। মাছির মত নোংড়া প্রাণী আর নাই। পায়খানার এবং আস্তাকুড়ের নোংড়া পচা জিনিষই তাহারা খায় এবং সেই সব জিনিষের উপরে ডিম পাড়ে। তাহার পরে সুবিধা পাইলেই আমাদের ভাত, তরকারি এবং অন্য খাবারের উপরে আসিয়া বসে; গরমের দিনে আমাদের গায়ে মুখে বসিয়া ঘাম চাটিয়া খায়। ইহাদের অখাদ্য জিনিষ পৃথিবীতে কিছুই নাই।

তোমরা মাছির বাচ্চা দেখ নাই কি? কোন জন্তুর মৃতদেহ যখন পচিতে থাকে, তখন তাহাতে চাউল বা মুড়ির কণার মত যে সকল পোকা কিল্-বিল্ করিয়া বেড়ায়, সেইগুলিই মাছির বাচ্চা। পায়খানার এবং আস্তাকুড়ের ময়লাতেও তোমরা এই রকম মাছির বাচ্চা দেখিতে পাইবে। এই বাচ্চাদের দেহে যখন ডানা বাহির হয়, তখন তাহারা মাছির আকৃতি পায়।

যাহারা এই রকম নোংড়া জিনিষে জন্মিয়া নোংড়া জিনিষ খায়, তাহাদিগকে কি আমাদের খাবারের উপরে বা আমাদের গায়ে মুখে বসিতে দেওয়া উচিত? কখনই উচিত নয়। খাদ্য দ্রব্যে মাছি বসিলে ভয়ানক অনিষ্ট

হয়। মনে কর, কতকগুলি মাছি, বিষ্ঠার উপরে থাকিয়া তাহাদের পায়ে ও ডানায় সেই বিষ্ঠার কণা মাখিয়া, আমাদের ভাতের উপরে বা দুধের বাটীতে বসিল। এখন সেই বিষ্ঠার-কণাগুলি আমাদের খাদ্যদ্রব্যে লাগিয়া যাইবে না কি? খাদ্যদ্রব্যে মাছি বসিলে এই রকমেই নানা রকমের ময়লা তাহাতে মিশিয়া যায়। যে খাদ্যে মাছি বসিয়াছে, তাহা তোমরা কখনই খাইও না।

মনে কর, কাহারও কলেরা হইয়াছে। রোগীর মলমূত্রের উপর বসিয়া এক দল মাছি আমাদের খাবারের উপরে আসিয়া বসিল। এই খাবার খাইলে কলেরা হইবেই হইবে। কেবল কলেরা কেন? বসন্ত, টাইফয়েড্ জ্বর, আমাশয়ের পীড়া প্রভৃতি অনেক ভয়ানক ব্যারামই মাছিরা ঐ প্রকারে চারিদিকে ছড়ায়। মাছি যে কি ভয়ানক জন্তু তোমরা বোধ করি এখন বুঝিতে পারিয়াছ। বাঘ-ভালুকের চেয়েও ইহারা ভয়ঙ্কর নয় কি? বাঘ-ভালুকের আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করা মাছির আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করার চেয়ে সহস্রগুণে সহজ।

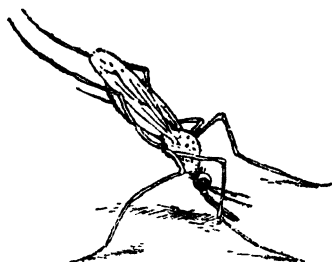
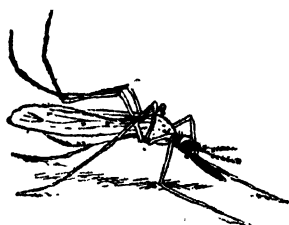
মাছি হইতে আত্মরক্ষা করার উপায় খাদ্য ঢাকিয়া রাখা ও যাহাতে বাড়ীর কাছে মাছি অধিক না জন্মিতে পারে সেইরূপ ব্যবস্থা করা। পাঠশালা বা বাড়ীর কাছে

মল, মূত্র এবং অন্য কোন জিনিষ যাহাতে না পচে তাহা দেখা উচিত। যেখানে কোন আবর্জ্জনা নাই এবং পচা নোংড়া জিনিষ নাই, সেখানে মাছি থাকে না।

মশারাও আমাদের কম ক্ষতি করে না। তোমরা বোধ হয় ভাবিতেছ, মশারা রাত্রিতে কেবল কামড়াইয়া বিরক্ত করে। কিন্তু তাহা নয়,—কাম্ড়াইবার সময়ে ইহারা ম্যালেরিয়া জ্বরের বীজ আমাদের শরীরে ঢালিয়া দেয়।

কি রকমে লোকের ম্যালেরিয়া জ্বর হয়, তাহা বোধ হয় তোমরা জান না। যে লোক ম্যালেরিয়ায় ভুগিতেছে, তাহার রক্তে লক্ষ লক্ষ ম্যালেরিয়ার বীজ থাকে। এই বীজগুলিকে জীবাণু বলে। এনোফেলিস্ নামে এক জাতীয় মশা ম্যালেরিয়া রোগীর রক্তের সঙ্গে জীবাণু চুষিয়া যখন কোন সুস্থ লোককে কামড়ায়, তখন তাহার রক্তে সেই ম্যালেরিয়ার জীবাণু ছাড়িয়া দেয়। এই রকমে সুস্থ লোকের রক্তে একবার কয়েকটি জীবাণু মিশিলে তাহার আর রক্ষা থাকে না। তখন এক একটা জীবাণু সংখ্যায় বাড়িয়া রক্তের ভিতরে লক্ষ লক্ষ হইয়া দাঁড়ায়। তখন যে লোক কয়েকদিন পূর্ব্বে বেশ সুস্থ ছিল, তাহার কম্প দিয়া জ্বর আসে এবং জ্বরে ভুগিতে ভুগিতে তাহার প্লীহা ও যকৃৎ বৃদ্ধি পায়।

তাহা হইলে দেখ, তোমাদের বিদ্যালয়ের কোণে এবং বাড়ীতে যে সকল মশা থাকে তাহারাই একজনের শরীর হইতে ম্যালেরিয়ার বিষ লইয়া আর একজনের শরীরে প্রবেশ করায়। এই রকমে গ্রামের একটি রোগীর বিষে শত শত লোক ম্যালেরিয়ায় ভুগিতে থাকে। মশারা যে আমাদের কত বড় শত্রু, বোধ করি এখন তোমরা বুঝিতে পারিয়াছ।

কিন্তু সব মশাকে ম্যালেরিয়ার জন্য দোষ দেওয়া যায় না। এনোফেলিস্ মশাই ম্যালেরিয়ার বিষ বহিয়া বেড়ায়। এই মশাদের ডানায় কাল ডোরা অথবা ছিটাফেঁাটা কাল দাগ থাকে। দিনের বেলায় ইহারা কখনই মানুষকে কামড়ায় না। তখন ঘরের অন্ধকার কোণে বা দেওয়ালের গায়ে চুপ করিয়া বসিয়া থাকে;

ম্যালেরিয়ার মশা।

সাধারণ মশা।

তার পরে রাত্রি হইলেই ঝাঁকে ঝাঁকে বাহির হইয়া মানুষের রক্ত খাইবার চেষ্টা করে। মশারা যখন

দেওয়ালের গায়ে বসিয়া থাকে তখন তাহাদিগকে দেখিলেই বুঝা যায় সেগুলি ম্যালেরিয়ার বাহক কিনা, ম্যালেরিয়া বাহক মশারা শরীরের পিছন দিকটা খুব উঁচু করিয়া দেওয়ালের গায়ে বসিয়া থাকে। সাধারণ মশাকে দেওয়ালের গায়ের সহিত সমান্তরাল ভাবে বসিয়া থাকিতে দেখা যায়। তোমরা ইহা পরীক্ষা করিয়া দেখিও।

মশারা কোথায় জন্মে এবং কি রকমে বড় হয়, তাহা বোধ হয় তোমরা জান না। খাল, বিল, বা ডোবার বদ্ধ জলই ইহাদের জন্মস্থান। টবে বা গামলায় যখন জল জমিয়া পচিতে থাকে, তখন তাহাতেও মশা জন্মে। মশারা ঐ রকমে বদ্ধ জলে প্রথমে ডিম প্রসব

গামলার পচা জলে কত মশা।

করে। তার পরে সেই ডিম হইতে এক রকম পোকা হয়। এই পোকারাই গায়ের খোলস্ ছাড়িয়া ডানা-

ওয়ালা মশা হইয়া দাঁড়ায়। তোমরা পচা জলের ভিতরে মশার বাচ্চা চেষ্টা করিলেই দেখিতে পাইবে। ইহারা ঐ রকম জলের ভিতরে লেজ নাড়িয়া প্রায়ই খেলা করিয়া বেড়ায়।

যাহা হউক, বাড়ীতে ও পাঠশালার ঘরে যাহাতে মশা থাকিতে না পারে তোমরা তাহা দেখিও। সন্ধ্যায় ও সকালে ঘরে ধূনা পোড়াইলে মশা পালাইয়া যায়। বাড়ীর কাছে যে সব ছোট গর্ত্তে জল জমা হয়, তাহা ভরাট করিয়া দিলে মশা জন্মে না। মশা হইতে আত্মরক্ষা করিবার সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট উপায় মশারির ভিতরে শয়ন। মশারির ভিতরে শুইলে মশায় কামড়াইয়া শরীরে ম্যালেরিয়ার বীজ ঢালিয়া দিতে পারে না।

পাঠের সার মর্ম্ম।

১। খাবার জিনিষে কখনই মাছি বসিতে দেওয়া উচিত নয়। যে খাবারে মাছি বসিয়াছে তাহা কখনই খাইবে না।

২। পায়খানা, আস্তাকুড় পরিষ্কার রাখিলে বাড়ীতে মাছি জন্মিতে পারে না।

৩। ম্যালেরিয়ার রোগীকে কামড়াইয়া মশারা যখন সুস্থ লোককে কামড়ায়, তখন সুস্থ লোকের ম্যালেরিয়া জ্বর হয়।

৪। বাড়ীর কাছে পচা জলের গর্ত্ত বা ডোবা রাখা উচিত নয়। বদ্ধ পচা জলেই মশারা জন্মে।

৫। রাত্রিতে মশারির ভিতরে শোওয়া একান্ত কর্ত্তব্য।

একাদশ পাঠ।

স্বাস্থ্যের হানিকর মন্দ অভ্যাস।

[বর্ত্তমান পাঠে যে সকল কু-অভ্যাসের কথা বলা হইতেছে, সেগুলি আমাদের দেশের অনেক ছেলেরই আছে। গুরুমহাশয় যদি ছেলেদের উপরে দৃষ্টি রাখেন এবং কু-অভ্যাসের পরিচয় পাইলেই তাহাদিগকে সাবধান করিয়া দেন, তাহা হইলে ছাত্রেরা কু-অভ্যাস ত্যাগ করিবে।

নিম্নলিখিত প্রকারে বর্ত্তমান পাঠ আরম্ভ করা যাইতে পারে।]

তোমাদের মধ্যে অনেকে যেখানে ইচ্ছা থুথু ও কাস ফেলিয়া থাক। ইহা বড় খারাপ অভ্যাস। তোমরা কখনই ঘরের দেওয়ালের গায়ে বা মেঝেতে কফ, কাস কিংবা থুথু ফেলিও না। এমন কি সদর রাস্তাতেও থুথু ফেলা দোষের কাজ। আমেরিকা প্রভৃতি দেশে যে রাস্তায় থুথু ফেলে তাহাকে পুলিশে ধরিয়া জরিমানা করে। যেখানে সেখানে থুথু ফেলাতে কি দোষ হয়, তাহা তোমরা জান না। থুথু ও কাস শুকাইয়া গুঁড়া হইয়া গেলে তাহা বাতাসের সঙ্গে উড়িয়া আমাদের খাদ্যদ্রব্যে পড়ে। কখন কখন আবার সেগুলি নিশ্বাসের সঙ্গে শরীরের ভিতরে প্রবেশ করে। ইহাতে নানা রোগের সৃষ্টি হয়। যক্ষ্মা প্রভৃতি ভয়ঙ্কর রোগ এইরূপেই লোককে আক্রমণ করে।

তোমাদের মধ্যে কেহ কেহ কাপড় চিবাইয়া থাক; কেহ আবার পেন্‌সিল, কলম বা কাঠি মুখে পুরিয়া

চিবাইতে থাকে। এই অভ্যাসগুলিও ভাল নয়। ছেলেরা দাঁত দিয়া নখ চিবাইতেছে, কিংবা হাতের আঙ্গুল চুষিতেছে ইহা প্রায়ই দেখা যায়। এই অভ্যাসও ত্যাগ করা উচিত। আমাদের চারিদিকের সকল জায়গাতেই নানারকম পীড়ার বীজ রহিয়াছে। ঐ প্রকার কু-অভ্যাসে পীড়ার বীজ মুখে গিয়া শরীরের ভিতরে যায় এবং তাহাতে নানা প্রকার পীড়া হয়। মুখ হইতে থুথু বাহির করিয়া সেই থুথুতে শ্লেট্‌ মুছা, পুস্তকের পাতা উল্টাইবার সময় আঙ্গুল মুখে দিয়া তাহাতে একটু থুথু লাগানও এক একটি কুৎসিত অভ্যাস। এই সব কু অভ্যাসও তোমরা ত্যাগ করিও।

নিশ্বাস টানিবার জন্য ভগবান্‌ আমাদের নাক দিয়াছেন। কিন্তু নাক দিয়া নিশ্বাস না লইয়া কেহ কেহ হাঁ করিয়া মুখ দিয়া নিশ্বাস টানে। এই খারাপ অভ্যাস তোমরা ত্যাগ কারও। ইহাতে অনেক পীড়া হয়।

গায়ের বা মুখের কোন জায়গায় ছোট ব্রণ হইলে কেহ কেহ নখ দিয়া তাহা খুঁটিতে থাকে। ইহাও একটা মারাত্মক অভ্যাস। নখের ভিতরের ময়লার সঙ্গে প্রায়ই নানা পীড়ার বীজ থাকে, ব্রণের ক্ষতে সেই বিষ লাগিলে কঠিন পীড়া হয়। এই কু-অভ্যাসের ফলে অনেক লোক মারা যায়।

খামে টিকিট লাগাইবার সময়ে কাছে জল থাকিলেও অনেকে জিভ্ দিয়া টিকিট ভিজায়। ইহাও একটি কু-অভ্যাস। টিকিটের আঠায় অনেক খারাপ জিনিস আট্‌কাইয়া থাকে, সেগুলি মুখের ভিতরে গেলে নানা-প্রকার রোগ হয়।

বেঞ্চের উপরে বসিয়া পা নাড়ান এবং পড়িবার সময়ে সর্ব্ব শরীর দুলান, বড়ই খারাপ অভ্যাস। প্রত্যক্ষভাবে স্বাস্থ্যের হানিকর না হইলেও এই সকল অভ্যাস তোমরা ত্যাগ করিও।

পাঠের সার মর্ম্ম।

১। যেখানে সেখানে থুথু, কফ বা কাস ফেলা উচিত নয়।

২। কলম পেন্‌সিল চিবান, নখ ও কাপড় চিবান, আঙ্গুল চুষা, থুথু দিয়া শ্লেট্ মুছা ও হাতে লালা লাগাইয়া পুস্তকের পাতা উল্টান কোনক্রমে উচিত নয়।

৩। হাঁ করিয়া মুখ দিয়া নিশ্বাস টানা ভাল নয়।

৪। নখ দিয়া মুখের বা গায়ের ব্রণ খুঁটিলে কঠিন ব্যারাম হয়।

সমাপ্ত।